

読谷村から沖縄・全国へ発信するコンディショニングモデル



スポーツを通じた健康な村づくり

申込はこちらから

お申し込みフォーム



入場無料

日時

3/23 sun 2025

開場 9:30 開演 10:00

会場 読谷村文化センター

タイムスケジュール

- ①開会の挨拶 10:00
- ②シンポジウム(受付 9:30) 10:00-12:00
- ③パネルディスカッション 11:15
金岡先生・本橋先生・多鹿先生(読谷診療所)など
- ④分科会 13:00-16:00

RELIVE.
リライブシャツ
上下50着を
抽選でプレゼント!

当日抽選



スポーツパフォーマンスアップ・生涯健康で過ごすためには『正しい身体の動かし方を学び直す』。その最前線でご活躍されているお二人の講師を招いて、その理論・実践法をお話します。ケガをしない健康な身体づくりを一緒に学びましょう。

シンポジウム テーマ **正しい身体の動かし方を学ぶ**

シンポジウム テーマ **体幹を整え、しなやかボディへ**

スポーツパフォーマンスアップ・生涯健康で過ごすために『正しい身体の動かし方』を学びましょう

講師

金岡 恒治氏

Koji Kaneoka

- 早稲田大学スポーツ科学学術院教授
- スポーツドクター・整形外科専門医・脊椎脊髄病医



腰痛のスペシャリスト

腰痛のスペシャリスト。シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪にはJOC本部ドクターとして帯同した。アスリートの障害予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。著書:『一生痛まない強い腰を作る』『腰痛はちょこっと運動で治す』など多数。



コンディショニングトレーナー

『正しい身体の動かし方を学ぶ』にはヨガピラティスを活かそう

講師

本橋 恵美氏

Emi Motohashi

- コンディショニングトレーナー
- 一般社団法人 E.M.I 代表理事

ラグビー、野球、サッカー、ゴルフ、相撲などのトップアスリートをサポートする。2003年からピラティスを学び、現在大阪大学と共同研究中。また徳島大学大学院医学研究科に在籍し、ヨガを研究。スポーツ医学に基づいたピラティスメソッドを構築し、資格認定コースを主宰。指導者教育にも従事している。「コアパワーヨガメソッド」など著書多数。

【主催】



【企画協力】



TEAM PTRD JAPAN®

【協力】(一社)楽和会(読谷村診療所) / (一社)読谷ブルーゾーン研究協議会

【後援】(一社)日本健康倶楽部沖縄支部 / (公社)沖縄県理学療法士協会 / (株)FMよみたん / NPO 法人いちへき 786

【お問い合わせ】 読谷村健康推進課 tel.098-982-9211 / B-mind tel.070-3800-6113



GYOMTAN_CONDITIONING

参加
無料

現役ハンドボール日本代表
トニー・ジローナ監督 直接指導!

申込はこちらから

お申し込みフォーム



ハンドボール 教室開催

3/23 2025 sun

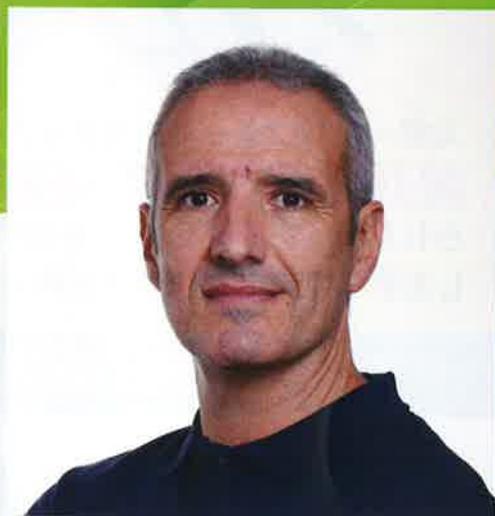
14:00-16:00

古堅中学校体育館

すべての
スポーツキッズ&指導者
どなたでも参加大歓迎!

トニー・ジローナ監督

ハンドボール男子日本代表(彗星ジャパン)監督。スペインのFCバルセロナなどで指導し、若い年代の育成に定評があるトニー・ジローナ氏。パリ五輪で結果を残したカルロス・オルテガ監督のスピーディーなハンドボールを継承しつつ、若手の育成にも力を入れています。



13:00-14:00

同時開催 ジュニアアスリート ウォーミングアップセミナー



澤木 一貴

Kazutaka Sawaki

パーソナルトレーナー

姿勢がよくなり動きやすくなる! 体幹トレーニング講座

運動の基本は「正しい姿勢」と「スムーズな動き」。この講座では、体幹を鍛えることで姿勢を改善し、素早くしなやかに動けるカラダをつくる方法を学びます。小学生から高校生まで、運動部の皆さんに役立つ実践的なトレーニングを行います。

■プロフィール

専門学校講師やスポーツメーカー専属トレーナー、パーソナルトレーナー協会理事として、延べ10,000人以上の学生・トレーナーの育成に携わる。雑誌『Tarzan』をはじめとするメディアを通じて健康情報を発信。サウキジム沖縄北谷運営